क.का.५०

ॐ

का.
सन्ध्या
0
५०
५००८

नित्यकर्म विधिः

नं० १

* वैदिकसन्ध्या *

सेयं—

…राजदैवज्ञ प० माधवराजजोशि-
…ना शुक्रराजशास्त्रिणा निर्मिता।
पं० वाक्पतिराजजोशिणा संशोधिता।

शास्त्री

…नेपाली भाई हरू को उपकार निमित्त श्री
…पं० माधवराज जोशी को पुत्र शुक्रराज
…पण लेयो वैदिक सन्ध्या बनाये र
…दनापुर पटना मा छापियो।
…सं० १९८४ पौष शुक्ल २]।

…०० मूल्य ≈)

॥ समर्पण ॥

पूज्यवर पिता जी !

हजुर को कृपा ले मैं ले के ही ज्ञान पाये को हो, धर्मात्मा महात्मा हरु को सत्संग पाये को हो, यो सबै हजुर को कठोर तपस्या को परिणाम हो।

यद्यपि यो किताब आकार मा सानु छ, तथापि ब्रह्म विषयक प्रतिपादन हुना ले ठूलो महत्व को हो ।

पिताजी ! यो मेरो सानु कृति, यो मेरो सानु पुष्प हजुर लाई श्रद्धापूर्वक समर्पण गर्छु ।

विनीत,

शुक्र ।

क. का. ५०

❁ निवेदन ❁

द० ५००८
मू० १५०

न तिष्ठति तु यः पूर्वान्नोपास्ते यस्तु पश्चिमाम्
स शूद्रवद्बहिष्कार्य्यस्सर्वस्माद्द्विज कर्मणः १
(मनुः अ० २ । १०३ ।)

जिस ब्राह्मण, क्षत्रिय अरु वैश्य नामधारी द्विजले यदि बेहान पूर्वाभिमुख (पूर्व तिरमुख) भैकन र बेलुका पश्चिमाभिमुख (पश्चिमतिर मुख) भैकन भगवान् को भक्ति र उपासना गर्दैन यस्ता द्विजलाई (जाति ले ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य भयाता पनि) द्विज हरू को सबै कर्म र व्यवहार बाट पृथक् गरी शूद्र जस्ते जाति बहिष्कार गरी दिनु पर्छ भनीकन आदि सृष्टि देखि महर्षि मनु महाराज ले योकानून बनाई दिये को छ ।

यस कारण हाम्री हरु को यो सन्ध्योपासना अवश्य नैत्यिक कर्त्तव्य कर्म हो ।

नित्य कर्म विधि ५ प्रकार को छन् ।

ब्रह्मयज्ञ, देवयज्ञ, पितृयज्ञ, भूतयज्ञ, नृयज्ञ । इनै ५ प्रकार को यज्ञ मा ब्रह्मयज्ञ लाई सनातन धर्म सन्ध्या भन्द छन् इनै पञ्च महायज्ञ लाई पञ्च बलि पूजा पनी स्थान भेद ले भन्द छन्, तर मूर्खता ले पञ्च महायज्ञ को ठाऊं मा ईश्वर भक्ति को निमित्त ५ जीवहरू को हत्या गर्द छन् । यो धेरै दुःख र अनर्थ को विषय हो, यस्तैं अन्धविश्वास मा फँसीकन धर्म र पुण्य गर्ने विचार ले लाखौं मानीस हरू अधर्म र पापगरी नरकसागर मा खस्दै छन् । महर्षि मनु महाराज ले तल लेखीया को प्रकार ले सनातन धर्म को ५ यज्ञ गिनाये का छन्

प्रमाण :—

१--ऋषियज्ञं देवयज्ञं भुतयज्ञञ्च सर्वदा।
नृयज्ञं पितृयज्ञञ्च यथाशक्ति न हापयेत् ॥ २ ॥ (मनु० ४।२१।)

२--अध्यापनं ब्रह्मयज्ञः पितृयस्तु तर्पणम्।
होमो दैवो बलिर्भौतो नृयज्ञोऽतिथिपूजनम् ॥ ३ ॥ (मनु० ३।७०।)

प्रथम श्लोक मा ब्रह्मयज्ञ, देवयज्ञ, भूतयज्ञ, नृयज्ञ, पितृयज्ञ यो ५ प्रकार को यज्ञ गिनायें का छन् ॥ २ ॥

द्वितय श्लोक मा कुन २ यज्ञ किस २ प्रकार ले गर्नू भनी उपदेश गरे का छन् यथा :—

वेद हरु को पढ्नु पढाउनु र वेदोक्त सन्ध्योपासना गर्नू ब्रह्मयज्ञ हो। आमा बाबु हरू लाई सेवा सुश्रुषा गरी तृप्त गराउनु पितृयज्ञ हो, एवं होमगर्नु देवयज्ञ हो। पशु पक्षी, प्राणी हरू लाई खने कुटो भाग दिनु भूतयज्ञ अरु अतिथि हरू को सेवा नृयज्ञ हो। इनै ५ प्रकार को यज्ञ हरू मा प्राणीहरू लाई मार्नु भनीकन कुनै सत्य शास्त्र मा आज्ञा दिये को छैन।

भगवान बुद्धजी ले पनी " अहिंसा परमो धर्मः " को सबै लाई उपदेश गरी सब प्रकार को यज्ञ हरू मा हिंसा को निषेध गरी बक्सनु भयेको थियो

अब यो विचार उपस्थित हुं छ कि कुन बेला मा भगवान को स्तुति, प्रार्थना र उपासना गर्नु पर्छ ? भगवान् को भक्ति र ध्यान गर्नु ता रातो दिन चौबीसौं घन्टा गरे पनी बेस छ तर यो असाध्य हो, हामि हरू बाट चौबीसौं घन्टा भक्ति गर्नु असंभव छ, किन भने पढ़ने पढ़ाउने ब्रह्मचारी विद्यार्थी हरू लाई अध्ययनाध्यापन काम बाट धेरै फुरसत हुंदैन, अरु गृहस्थी हरु लाई लेन-देन र घर को काम काज बाट फुरसत हुने छैन, यो सबै विचार गरी ऋषि महर्षि हरूले भगवान् को भक्ति र उपासना गर्न लाई नियम बनाई दिये को छ कि बेहान र बेलुका मा रात दिन छुट्ने बेलामा सन्ध्या गर्नु पर्छ, बेहान र बेलुका मा नै रात र दिन को सन्धि (मेल) हुन छ, यसै बेलामा सन्ध्या गर्नु बेस छ, यस् दिन रात को सन्धि हुने बेला लाई पनी सन्ध्या भन्द छन् (सम्यग् ध्यायते चिन्त्यते परं ब्रह्म यस्यां सा सन्ध्या) अरु जुन बेलामा भगवान् को उपासना र ध्यान हुंछ त्यस समय लाई पनी सन्ध्या भन्दु छन्। अभिप्राय यो छ कि बेहान र बेलुका रात दिन छुट्ने बेलामा भगवान् को ध्यान र उपासना अवश्य गर्नु पर्छ।

अब हो विचार बाकी रहे छ कि कुन रीत ले भगवान् को उपासना र स्मरण गर्नु पर्छ ? कसै ले तुलसीकृत रामायण को दोहा चौपाई बाट, कसै ले पुराण, भागवत को श्लोक बाट, कसैले अनेक प्रकार को जन्त्र, मन्त्र, तन्त्र बाट भिन्न २ प्रकार ले भगवान् को भक्ति गर्छ नु, तर यो ईश्वर सित विमुख गरी अन्धकार लाई प्राप्त गराउने सन्ध्या मात्र हो, यस प्रकार को संध्या त्याज्य हो। वेदोक्त अर्थात् भगवान् परमेश्वर

बाट प्रकट भये का ऋग्वेद-यजुर्वेद-सामवेद र अथर्व वेद् हरु को मन्त्र बाट नै भगवान् को ध्यान-स्तुति-उपासना गर्नें मा कल्याण छ, वेद को अगाड़ि अरु सबै तुच्छ छन्। जस्तो सूर्य को उदय हुंछो बिजुल बत्ती, ग्यास बत्ती, हजार बत्ती, आदि सबै प्रकार को बत्ती हरु तुच्छ छन्, उस्तै वेद को अगाड़ी अरु जन्त्र, मन्त्र, तन्त्र हरु सबै तुच्छ छन्। वेद वाक्य ईश्वर वाक्य हुन्, बालक काल देखी मरणपर्यन्त वेद को अभ्यास गर्नु पर्छ, अतएव वेदै बाट भगवान् को उपासना सबै मनुष्य हरूले गर्नु पर्छ, यस् कारण यस् पुस्तक मा वेदोक्त मंत्र हरू छन्, मंत्र को तल तिर नेपाली भाषा मा सजीलो अर्थ पनी गरी दिये को छु, संध्या गर्नें बेला मा पवित्र एकान्त स्थान मा बसि मंत्र को उच्चारण गरी प्रत्येक मंत्र को अर्थ पनी मन मा बिचार गरी भगवान् को ध्यान गर्नु पर्छ। सुगा, मैना जस्तै " गोपी कृष्ण कहो " यस् प्रकार ले कण्ठ गर्नामा थोरै फल हुनै र अतिशय फल ता हुनै को विचार र ध्यान मा छ।

इति

निवेदकः—

शुक्र राज शास्त्री।

पं० ५७७८ मू०।५०

अथेश्वर सन्ध्या प्रारम्भः ।

अथ गायत्री मन्त्रः ।

ओ३म् भूर्भुवः स्वः । तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ ऋ० म० ३ । सूक्त ६२ मं० १०

अर्थ :—(ओम्) सबै जीवजन्तु प्राणी हरूलाई रक्षा गर्ने, (भूः) प्राण जस्तो प्यारो भएकन सबै लाई जीवन दान दिने, (भुवः) सबैं को दुःख हटाउने, (स्वः) सुख आनन्द स्वरुप, (सवितुः) चल अचल सबै संसार लाई बनाउने, (देवस्य) सबै पुत्र रूप जीव हरू लाई विद्या-ज्ञान-धन आदि पदार्थ हरू दान गर्ने सत् चित् आनन्द स्वरूप भगवान् पर ब्रह्म परमात्मा को (तत् वरेण्यम्) त्यो वरण गर्ने स्वीकार गर्ने लायक (भर्गः) शुद्ध निर्मल स्वरूप लाई हामी सबै प्रजा सन्तान पत्. जीव हरू ले (धी महि) ध्यान गरून् जस बाट परम पिता करूणा निधान भगवान् कृपायमाण भैकन (नः) हामी हरू सबैं जीव हरू को (धियः) बुद्धि ज्ञान हरू लाई (प्रचोदयात्) उत्तम काम मा प्रेरणा गरून् अर्थात् सबै विषय वासना हरू बाट बुद्धि लाई रोकेर शुभ काम मा लगाउन् ।

विधिः—यस् मंत्र ले प्रथम शिखा बन्धन गर्नु पर्छ। यस् मंत्र लाई गुरु मंत्र पनी भन्छ। यस मंत्र को भाव र शिखा बन्धन को दुलो अभिप्राय छ, जस्तो दुश्मन शत्रु हरुसित लड़न लाई कमर कसीकन तैंयार हुनु पर्छ तस्तै संसार रूप युद्ध क्षेत्र विषय वासना रूप शत्रु हरू लाई दमन गर्ना का निमित्त कमर बन्धन र शिखा बन्धन आवश्यक छ। शत्रु हरू ले टुप्पी समाती दियो भने शत्रु को वश भैकन सिर उठाउन लाई कठिन हुंछ, हाम्रो शरीर मा टुप्पी को ठाऊं सब भन्दा उच्चाछ, सर्वोच्च स्थान मा यदि शत्रु हरू ले आई कन कब्जा गरी हाल्यो भने केही रक्षा को उपाय हुन शक्दैन, यस् कारण शिखा बन्धन अत्यावश्यक छ।

अर्को मतलव यो छ कि जसले आफ्नू मन लाई एका तिर लगायेर एकचित गर्न शक्दैन त्यस् मान्छे ले यस् संसार मा केही काम गर्न शक्दैन, जसको मन नै एक ठाऊं मा छैन त्यस् मान्छे सित केही उपकार आदि को आशा छैन। हाम्रो सत्य शास्त्र हरु मा भने को छ कि:—

"इन्द्रियाणि हया बाहु मनः प्रग्रह मेव च"
अर्थात् जस्तो घोड़ा चंचल हुन्छ उस्तै हाम्रो शरीर मा आँखा, कान, हाथ, खुट्टा आदि इन्द्रिय हरु पनी घोड़ा जस्तै चञ्चल छन्, त्यस् चंचल घोड़ा लाई लगाम ले रोकेर वश गर्न शकेन भने सवार को जीवन घेरै भयमा हुन्छ। इनार, पोखारी, तलाऊ आदि मा खसने भय हुंछ एवं इन्द्रिय रूप घोड़ा लाई मनरूप लगाम ले बाँधी कन आफ्नू वश गर्न शकेन भने धेरै दुःख हुने छ, अश्वरूप

इन्द्रिय हरू लाई वश गर्ना का निमित्त लगाम रुप मन को दरकार छ, मन लाई वश गर्ना का निमित बुद्धिबल को आवश्यकता छ, तसैं बुद्धिबल को उन्नति र शुभ काम मा लगाउन लाई भगवान् सित यस् माथी लेखीया का गायत्री मंत्र मा प्रार्थना छ। जस् को बुद्धि भ्रष्ट हुंछ उसको सबै काम पनी भ्रष्ट हुने छ, जस्तो आफू केही काम गर्न लाई यताउता फंसी रहे को इन्द्रिय हरु लाई हटाई कन एक तिर संगठित गर्नु पर्छ, संगठन शक्ति ले संसार मा सबै काम पूरा हुने छ, तस्तैं यता उता फैली रहे को केश हरू लाई बांधेर संगठित गर्नें पनी गायत्री मंत्र को अभिप्राय हो।

अब देखी अगाड़ी थोरैं व्याख्यान नगरीकन संक्षेप सित मंत्र हरू को अर्थ गरी दिने छ। अब शिखा बन्धन गरीसके पछी तल लेखीया को मंत्र ले तीन फेरा हाथ मा अली र पानी लिएर अचमन गर्नु पर्छ।

अथ आचमन मन्त्रः।

ओं शन्नो देवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये। शंयो रभिस्रवन्तु नः॥ २॥
य० अ० ३६ मन्त्र १२॥

(ओम्) हे सर्व रक्षक परमेश्वर! (नः) हामी हरू को (अभिष्टये) मन ले चिताये को आनन्द प्राप्त गर्न लाई र (पीतये) पूर्ण आनन्द सुख को प्राप्ति गर्ना का निमित्त (आपः) यो पानी (देवीः) दीव्य गुण युक्त र (शम्) कल्याण कारी (भवन्तु) होस्, तथा यो

दीव्य गुण युक्त जल (नः) हामी हरु को माथी (शंयोः) सुख को (अभिस्रवन्तु) चारैं तिर बाट वर्षा गरोस् ।

विधिः—यस् मंत्र ले भगवान् लाई स्मरण गरी तीन फेरा आचमन गर्नु पर्छ ।

अथ इन्द्रिय स्पर्श मंत्रोः विधिः

ओं वाक् वाक् । यस् मंत्र ले वाणी रूप मुख को स्पर्श गर्नु ।

ओं चक्षुः चक्षुः । यस् ले आँखा को स्पर्श गर्नु ।

ओं श्रोत्रम् श्रोत्रम् । यस् ले कान को स्प० ।

ओं नाभिः । यस ले नाईटू को० ।

ओं हृदयम् । यस् ले छाति को ।

ओं कण्ठः । यस् ले कण्ठ को ।

ओं शिरः । यस् ले शिर को ।

ओं बाहुभ्याम यशोबलम् । यसले कीर्त्ति र बल को निमित्त पाखुरा को स्पर्श ।

ओं करतल करपृष्ठे । यस् ले हाथ माथी र हाथ को पछाड़ी तिर स्पर्श गर्नु पर्छ ।

यस् मंत्र को अभिप्राय यो छ कि हे परमेश्वर । हाम्री हरू को यो वाणी र जिव्हा शुभ कल्याण कारी

सत्य वचन बोलने होस, स्वामी हरु को यो दुवै आँखा पवित्र भावले सबै लाई हेरून् स्वामी हरू को यो दुवै कान सत्य शास्त्र को श्रवण गरून, तथा नाभि, हृदय, कण्ठ आदि सबै आफ्ना २ शुभ कल्याण कारी काम गरून, एवं स्वामी हरु को यो दुवै भुजाहरु बदमास दुष्टजन हरू लाई ताड़न र सज्जन धर्मात्मा हरु लाई रक्षा र पालन गरी यश र कीर्त्ति को लाभ गर्न सकून इत्यादि ।

अथ मार्जन मन्त्राः ।

ओं भूः पुनातु शिरसि ।

ओं भुवः पुनातु नेत्रयोः ।

ओं स्वः पुनातु कण्ठे ।

ओं महः पुनातु हृदये ।

ओं जनः पुनातु नाभ्याम् ।

ओं तपः पुनात पादयोः ः

ओं सत्यं पुनातु पुनः शिरसि ।

ओं खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र ।

भावार्थः—पूर्वोक्त सर्व रक्षक दुःख विनाशक परमेश्वर सिर, आँखा, कान आदि इन्द्रिय हरु लाई पवित्र गरोस् ।

विधिः—यस् मंत्र ले प्रत्येक इन्द्रिय हरु को नाम उच्चारण गरी बायाँ हाथ मा अलि गति पानी राखी

दाहिना हात छे पानी को स्पर्श गरी प्रत्येक इन्द्रिय माथी पानी छिड़क नु पर्छ ।

इन्द्रिय हरु मा पानी छिड़क ने को अभिप्राय योछ कि भगवान् को भक्ति र उपासना गर्ने वेला मा आलस्य नहोस्, आंखा आदि इन्द्रिय हरु मा पानी को स्पर्श भयो भने आलस्य छुटीकन निद्रा मिट छ ।

प्राणायाम मन्त्रः ।

ओं भूः । ओं भुवः । ओं स्वः । ओं महः ओं जनः । ओं तपः । ओं सत्यम् ॥

तैत्तिरीयारण्य प्र० १० । अनुवा ७१ ।

अर्थः—(ओम् भूः) हे भगवान् परमेश्वर ! हजुर सवै प्राणी हरु लाई रक्षा गर्नें प्राण समान प्रिय हुन, (ओम् भुवः) हजुर सब दुःख लाई विनाश गर्नें (ओम् स्वः) हजुर आनन्द स्वरूप हुन् (ओम् महः (हजुर सब भन्दा ठूलो महाराजा हरु को पनी महाराजा धिराज हुन् र सवै जना हरु को पूजनीय हुन् (ओम् जनः) हजुर सब लाई उत्पन्न गर्नें सर्व पिता हुन् (ओम् तपः) हजुर दुष्ट दैत्य राक्षस हरु लाई दण्ड दिने हुन् । (ओम् सत्यम्) हजुर भूत भविष्यत् वर्त्तमान् तीनौं काल मा विराजमान हुने कहिले पनी नाश न हुने हुन् ।

विधिः—यस् मंत्र ले कमसे कम तीन प्राणायाम् गर्नु पर्छ । प्राणायाम यस् प्रकार ले गर्नु पर्छ कि जस्तो वांटा हुने वेलामा भीत्र को अन्न जल एक साथ बाहिर निस्की छ उसै प्रकार ले भीत्र को वायु लाई नाक बाट एक साथ फेंकी यहीं रोके र माथी लेखीय का प्राणायाम मंत्र लाई मनही मा अर्थ को विचार गरी

जन्ति फेरा शकीरछ जपनु यस् प्रकार को प्राणायाम लाई "बाह्यवृत्ति" काहिन्छ, श्वास लाई रोकन न शकने बेलामा नाक बाट शनै: २ श्वास लीकन फेरी वहीं रोकी राखनु पूर्वोक्त मंत्र को अर्थ सहित मन मा जपनु, यस् प्रकार को प्राणायाम लाई योग शास्त्रमा महर्षि पतञ्जलिजी ले "आभ्यन्तर वृत्ति" भने को छ, अर्थात् भित्र श्वास रोकने प्राणायाम हो ।

फेरी भीत्र को श्वास रोक्न शकेन भने शनै: २ निकालि दिनु, सबै श्वास निकाली सकेपछी बही प्राण वायु लाई रोकी राखनु पूर्वोक्त मंत्र को जप गर्नु, यदि उस बेला मा श्वास रोकन शकेन भने तापनी भीत्र तिर श्वास न ली उल्टै भीत्र को वायु लाई फेरी बाहिर तिर फेंकी दिनु । फेरी वहीं रोके र मंत्र को जप गर्नु, जब असाध्य हुछ आफ्नू शक्ति ले रोकन शकेन भने भीत्र शनै: २ श्वास लिनु, श्वास पेट मा भरी सके पछी फेरी वहीं रोकी राखनु, भीत्र रोक्न न शकने वेलामा भीत्र को वायु बाहिर तिर निकालने इच्छा भयो भने फेरी भीत्र को वायु न निकाली बाहिर को वायु लाई भीत्र लिनु, यस् रकम ले विरुद्ध श्वास् ली कन प्राणायाम गर्ने लाई "बाह्याभ्यन्तराक्षेपी" योग शास्त्र मा भने को छ । अब चतुर्थ प्रकार को प्राणायाम यो छ कि जस्तो हवा न चलने बेला मा तलाऊ को पानी यता उता न चलीकन एकनाश निश्चल हुंछ, अथवा जस्तो वायु को प्रवेश न हुने कोठा मा वत्ती को ज्वाला एक नाश भैकन निश्चल खड़ा रहुं छ उस्तै प्रकार ले आफ्नू पेट को प्राण वायु लाई न अधिक बाहिर फेकनु, न बाहिर को वायु लाई अधिक भीत्र लिनु, किन्तु तराजु मा तोले को जस्तै ठीक मध्यस्थान मा प्राण

वायु राखी यहीं रोकी कन पूर्वोक्त मंत्र को अर्थ सहित जप गर्नु र भीत्र श्वास लिनु, र श्वास लाई बाहिर फेंकनु, यस् रकम ले बीचै मा श्वास रोकी प्राणायाम गर्ने विधि लाई योग शास्त्र मा "स्तम्भवृत्ति" भने को छ, यो चार प्रकार को प्राणायाम योग शास्त्र मा विहित छ, यस् चार प्रकार को प्राणायाम लाई न्यूनात्न्यूनतः (कम से कम) तीन फेरा गर्नु पर्छ।

प्राणायाम को अभिप्राय यो छ कि यस् रकम ले प्राण वायु लाई रोकने शक्ति भयो भने चंचल मन र इन्द्रिय हरु आफ्नू वश मा हुने छ। विषय वासना आदि दुष्कर्म मा मन र इन्द्रिय हरु फंस्दैन, उता तिर झुकेता पनि उता बाट हटाये र शुभ काम मा लगाउने सामर्थ्य हुने छ जस् पुरुष ले यस् प्रकार को प्राणायाम न गरी श्वास रोकने अभ्यास गर्दैन उसको मन र इन्द्रिय हरु पनी आफ्नू वश मा हुन्दैन, बदमास घोड़ा जस्तै यता उता चलाली हाल्छ यस् कारण प्रत्येक द्विज को कर्त्तव्य छ कि यो योग शास्त्र विहित प्राणायाम को अभ्यास अवश्य बेहान र बेलुका गर्नु, यसै प्रकार ले गर्दा खेरी उत्तम सुख मोक्ष को पनी लाभ हुने छ, अनयथा कीट पतङ्गादि ८४ लाख प्रकार को योनी मा आवत जावत गर्नु पर्ला।

अथ—अघमर्षण मन्त्राः।

ओम्। ऋतञ्च सत्यञ्चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत। ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रोऽर्णवः ॥ १ ॥

ओं समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी ॥ २ ॥ सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथा पूर्वमकल्पयत्। दिवं च पृथिवीञ्चान्तरिक्षमथो स्वः ॥ ३ ॥ ऋ० मं० १०। सू० १९० ॥

अर्थ :—(अभि + इद्धात्) सब तरफ बाट प्रकाश भैरहे का (तपसः) ज्ञान स्वरूप प्रभु भगवान् बाट यो (ऋतम्) चार वेद हरु (च) अरु यो (सत्यं च) प्रत्यक्ष कार्यरूप संसार (अधि + अजायत) उत्पन्न भये का हुन्, (ततः + रात्री + अजायत) उनै जगदीश्वर प्रभु बाट प्रलय काल को रात्री उत्पन्न भये की थियीन्, (ततः + समुद्रः) उनै प्रभु बाट पृथिवी को समुद्र र (अर्णवः) आकाश को मेघ रूप समुद्र उत्पन्न भये का थिये ॥ १ ॥ (विश्वस्य) सब संसार लाई (वशी) आफ्नु अधिकार-वश मा राखने भगवान् जगदीश्वर करुणा मय प्रभु ले (मिषतः) परिश्रम रहित खेल गरे को जस्तो अति सहज स्वभाव ले (समुद्रात् + अर्णवात् + अधि) भूमिस्थ र आकाशस्थ समुद्र को सृष्टि पश्चात् (संवत्सरः + अजायत) वर्ष-काल विभाग उत्पन्न भयो, त्यस् पछि (अहोरात्राणि विदधत्) दिन रात उत्पन्न गरे ॥ २ ॥

(धाता) सब संसार लाई धारण र पोषण गर्ने भगवान् परमेश्वर ले (सूर्याचन्द्रमसौ) सूर्य र चन्द्रमा

लाई (यथा पूर्वम्+अकल्पयत) जस्तो पूर्व कल्प मा सृष्टि गरे उसी प्रकार ले यस् कल्प मा पनि सृष्टि गरे का हुन्, एवं (दिवम्) सूर्य, चन्द्र आदि प्रकाशक लोक, (च) अरू (पृथिवीम्) पृथिवी लोक (अन्तरिक्षम्) सूर्य र पृथिवी को वीच को अवकाश रूप आकाश (अथ+उ) निश्चय रूप सित (स्वः) अन्यान्य आकोशस्थ लोक हरू उत्पन्न गरे ॥ ३ ॥

भावार्थः—यी तीन मन्त्र लाई "अघमर्षण मन्त्र" भन्द छन्, अर्थात् पाप लाई नष्ट गर्ने हुन्, अभिप्राय यो छ कि यो सर्व संसार लाई सर्व व्यापक, सर्वेश्वर, सर्वान्तर्यामी, सर्व नियन्ता, सर्वज्ञ भगवान् ले उत्पन्न गरे का हुन्, यो विचार गरी अन्याय ले कुनै प्रकार को दुराचार न गरी शुभ वेद विहित धार्मिक काम मा मन लगायो भने पापोदय हुंदैन, पाप को आस्दानी कमती भैकन पुण्य र शुभ कामना को उदय हुंछ, यस् परम्परा ले पाप नष्ट हुंछ। आफु ले गरे को पाप को दण्ड ता अवश्य भोगनु पर्छ, भगवान् ले कसै को पाप माफ गर्दैन, पाप माफ गरीयो भने भगवान् को न्याय नष्ट हुने छ। गरे को दोष र अपराध लाई दण्डै दिनेन्याय इन्साफ हो। दोष लाई माफ गर्नु दोष बढ़ाउनु हो, दोषी लाई दण्ड दिनु दोष मिटा उनु हो।

विधिः—यो अघमर्षण मन्त्र पछी (शन्नो देवी०) यो पूर्वोक्त मंत्र ले फेरी तीन फेरा आचमन गर्नु। सर्वत्र आचमन को यो अभिप्राय हो कि संध्या गर्ने वेलामा कफ को निवृत्ति भैकन मंत्रोच्चारण साफ हुने छ र आलस्य निद्रा दूर हुने छ। भगवान् को भक्ति गर्ना मा आलस्य र निद्रा उचित छैन।

अथ मनसा परिक्रमा मन्त्राः ।

ओं प्राची दिगग्निरधिपतिरसितो रक्षितादित्या इषवः । तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु । योऽस्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥ १ ॥

ओं दक्षिणा दिगिन्द्रोऽधिपतिस्तिरश्चिराजी रक्षिता पितर इषवः । तेभ्यो० । ॥ २ ॥

ओं प्रतीची दिग्वरुणोऽधिपतिः पृदाकू रक्षितान्न मिषवः । तेभ्यो० । ० ॥ ३ ॥

ओं उदीची दिक्सोमोऽधिपतिः स्वजो रक्षिताशनिरिषवः । तेभ्यो० । ० ॥ ४ ॥

ध्रुवा दिग्विष्णुरधिपतिः कल्माषग्रीवो रक्षिता वीरुध इषवः। तेभ्यो०। ०॥ ५॥

ओं ऊर्ध्वा दिग्बृहस्पतिरधिपतिः श्वित्रो रक्षिता वर्षमिषवः। तेभ्यो०। ० ॥ ६ ॥

अथर्व० कां० ३। सू० २७। म० १-६॥

अर्थः—(प्राचीदिग्) पूर्व दिशा अथवा सामुन्ने तिर (असितः) बन्धन रहित वेहद् अपरिमित (रक्षिता) सबै लाई रक्षा गर्ने (अग्निः+अधिपतिः) विज्ञान स्वरूप " अग्नि " नामक हामी हरू को मालीक हुनु। जस् को (आदित्याः+इषवः) सूर्य को किरण वाण रुप हुनु (तेभ्यः+नमः) तिनी सबैं, रक्षक र बाण रूप हरू लाई हाम्रो नमस्कार होस्, (अधिपतिभ्य नमः) सबैं मालीक स्वामी हरू लाई नमस्कार होस् (रक्षितृभ्यो नमः) सबैं रक्षा गर्ने हरु लाई नमस्कार होस् (इषुभ्यः नमः) दुष्ट हरु लाई दण्ड दिने धर्मात्मा हरु लाई रक्षा गर्ने वाण रूप लाई नमस्कार होस्; (एभ्यः+अस्तु) इनी माथी लेखीया का सबै लाई हाम्रो बार बार नमस्कार होस् (यः) जस् पापी अधर्मी मानीस ले हजूर को न्याय इन्साफ ऐन कानून विर्सीकन अज्ञान वशले (अस्मान्) हजूर को भक्त हरू लाई (द्वेष्टि) विद्वेष गर्छ, (यम्) हजूर को न्याय लाई नमान्ने दुष्ट लाई (वयं द्विष्मः) हजूर को ऐन कानून लाई मान्ने हामी भक्त हरू ले द्वेष

गर्छौं (तम्) त्यस् पापी दुष्ट दैत्य राक्षस लाई (व: जम्भे) हजूर को न्याय रूप जवड़ा दाढ़ामा (दध्म:) राखी कन नाश गर्न छौं ॥ १ ॥

(दक्षिणा दिग्) दक्षिण दिशा अथवा दाहिनातिर (तिरश्चि: + राजी + रक्षिता) वांगो चाल र स्वभाव भये का पशु-पक्षी हरु बाट रक्षा गर्ने (इन्द्र + अधि पति:) परमेश्वर्य युक्त परमेश्वर भगवान् हामी हरु को स्वामी मालीक हुन् जस् को सृष्टि मा (पितर: इषव:) ज्ञानी गुणी महात्मा हरू बाण रूप छन् (तेभ्य: नम:) यहां देखी अर्थ पूर्व मन्त्र को अर्थ तुल्य बुझनु होला ॥ २ ॥

[प्रतीची दिग्] पश्चिम दिशा वा पछाड़ी तिर [पृदाकु: रक्षिता] विषधारी सर्प र पशु हरु बाट रक्षा गर्ने [वरुण: + अधिपति:] सबभन्दा उत्तम श्रेष्ठ वरण गर्ने लायक परमात्मा हामी हरु को मालीक हुन्, जस् को [अन्नम + इषव:] खानु योग्य सबै पदार्थ हरु बाण रूप हुन, [तेभ्य: नम:] यहां देखी अर्थ पूर्ववत् ॥ ३ ॥

[उदीची दिग्] उत्तर दिशा वा बायाँ तिर [स्वज: रक्षिता] अनादि काल देखी स्वयं विराजमान भये का स्वयंभू सर्व रक्षक [सोम: + अधिपति:] सौम्य शान्त स्वभाव भये का सोम नामक प्रभु हामी हरु को मालिक हुन्, जस्को [अशनि: इषव:] बिजली बाण रूप छन् [तेभ्य: नम:] यसको अर्थ पूर्ववत् ॥ ४ ॥

[ध्रुवा दिग्] तलतिर [कल्माषग्रीव:+रक्षिता] हरियो गर्दन भये का बृक्ष आदि बनस्पति हरू बाट रक्षा गर्ने (विष्णु: अधिपति:) सर्व व्यापक परमेश्वर हामी हरु

को मालिक स्वामी हुन्, जस् को [वीरुधः इषवः] वेल बुट्टा वनस्पति हरु बाण रूप छन् [तेभ्यः नमः] यहां देखि अर्थ पूर्ववत् ॥ ५ ॥

[ऊर्ध्वा दिग] माथी तिर [श्वित्रः रक्षिता] शुद्ध पवित्र स्वभाव अथवा कुष्ठ रोगादि हरु बाट रक्षा गर्ने [वृहस्पतिः अधिपतिः] ठुला २ आकाश र सूर्य आदि लोक हरु लाई धनी रक्षा गर्ने हामी हरु को मालीक हुन् जस्को [वर्षम् इषवः] वर्षा बाण रूप छ, [तेभ्यः नमः] यहां देखी पूर्ववत् ॥ ६ ॥

भावार्थः—इनी ६ मन्त्र हरु को नाम "मनसा परिक्रमा" हुन्, अर्थात् इनी ६ मंत्र द्वारा परमेश्वर लाई पूर्व-पश्चिम-उत्तर-दक्षिण-तल-माथी सबै तिर व्यापक भैकन सबै को हृदय मा भीत्र बाहिर अन्तर्यामी रूप ले विराजमान भै रहे को छ भनी मन ले चिन्तना गर्नु, यस् प्रकार से छओं दिशा मा मन परिक्रमा गर्छ, अत एव यी मंत्र हरु लाई "मनसा परिक्रमा" भन्द छन्; इनी मंत्र हरु को यथार्थ अर्थ बुझने मानीस हरु ले कुनै ठाऊं मा गये तापनी कदापि पाप गर्ने विचार गर्दैन, किन भने त्यो धर्मात्मा विद्वान् ले जान्द छ कि भगवान् सबै तिर व्यापक भये र विराजमान भये को छ ।

अथ—उपस्थानमन्त्राः ।

ओं उद्वयन्तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम्

देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् । १ ।

(यजु० अ० ३५ । म० १४ ॥)

ओं उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः। दृशे विश्वाय सूर्यम् ॥ २॥

(यजु० अ० ३३ मं० ३१॥)

ओं चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः। आ प्रा द्यावा पृथिवी अन्तरिक्षꣳ सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥ ३ ॥

(यजु० अ० १३ । मं० ४६ ॥)

ओं तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतꣳ शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् ॥ ४ ॥

(यजु० अ० ३६ । मं० २४ ॥)

(वयम्) हामि हरू सबै [तमसः परि] सब प्रकार को अविद्या अज्ञान रुप अन्धकार देखी पृथक् बसने [स्वः] सुख स्वरुप [उत्तरम्] प्रलय को पछी पनी विराज मान रहने, [देवं देवत्रा] देव हरु को पनी देव प्रकाशक हरु को पनी प्रकाशक [सूर्यम्] चराचर लोक को आत्मा, [ज्योतिः] प्रकाश र ज्ञान स्वरुप [उत्तमम्] सब भन्दा श्रेष्ठ परमेश्वर लाई [पश्यन्तः] ज्ञान नेत्र ले देखे र [उद्अगन्म] परम पिता भगवान् लाई प्राप्त हुन् ॥ १ ॥

[केतवः] रोग रूप अज्ञान लाई हटाये र सब लाई ज्ञान गराऊने वेद वा संसार को सबै पदार्थ हरु [विश्वाय दृशे] सब लाई प्रकट गराउना का निमित्त [त्यम् जातवेदसम्] वेद हरु लाई प्रकट गर्ने प्रसिद्ध परमेश्वर [देवम्] दिव्य प्रकाश स्वरूप, [सूर्यम्] चराचर को आत्मा, भगवान् लाई [उद्+वहन्ति] निश्चय गराउं छ अर्थात् जस्तो लाल र पहेंलो, झण्डा हरू ले इशारा बाट अनेक रकम को कुरा जताई दिन्छन्, एवं संसार को यावत् पदार्थ हरु छन् सबैं उसै भगवान् लाई बोध गराउं छन् ॥ २ ॥

[चित्रम्] हे परमेश्वर! हजूर बिचित्र अद्भुत स्वरुप हुन्, हजूर सदैं [देवानाम्] विद्वान् हरू को हृदय मा [उद् अगात्] विराजमान हुन् हुन्छ, हजूर [अनीकम्] सर्व दुःख नाशक समर्थ शाली हुन, हजूर नैं [मित्रस्य] स्नेह प्रेम गर्नें मनुष्य वा सूर्य को र [वरूणस्य] सर्व श्रेष्ट मनुष्य र चन्द्र को तथा [अग्नेः] अग्नि को [चक्षुः] प्रकाशक हुन्, हजूर ले नै [द्यावापृथिवी]

:द्यौ लोक र भूमि लोक लाई तथा [अन्तरिक्षम्] अन्तरिक्ष लोक लाई [आप्रा] चारौं तर्फ बाट धारण गरी बस्स्ये को छ, हजूर नै [जगतः] चर अर्थात् जंगम संसार र [तस्थुषश्च] अचर अर्थात् स्थावर संसार को [सूर्य आत्मा] प्रकाशक सूर्यात्मा हुनू [स्वाहा] यो सबै माथी लेषीया को कुरा साँचो हुन्, यस्मा के ही संदेह छै न ॥ ३ ॥

[तत्) त्यो सर्वज्ञ परमेश्वर (चक्षुः) सब लाई सदैं हेर्ने सर्वद्रष्टा हुन् (देवहितम्) त्यो परमेश्वर विद्वान् हरु को हितकारी हुन् [पुरस्तात्] त्यो भगवान् सृष्टि को अगाड़ी पनी विराजमान भये को थियो, [शुक्रम्] त्यो शुद्ध स्वरूप भगवान् हुन्, [उत् चरत्] त्यो सर्वव्यापक भगवान् प्रलय को पछी पनी बिराजमान हुने छन्, उनै करुणा मय भगवान् को कृपा दृष्टि ले हामी हरू सबै [पश्येम शरदः शतम्] से वर्ष सम्म आँखा ले हेर्न शकुन्, [जीवेम शरदः शतम्] से वर्ष सम्म जीउन शकुन् [शृणयाम शरदः शतम्] से वर्ष सम्म कान ले सुन्न शकुन्, [प्रब्रवाम शरदः शतम्] से वर्ष सम्म मुख ले बोलन शकुन् [अदीनाः स्याम शरदः शतम्] से वर्ष सम्म कसै को आधीन भैकन गुलाम भै बस्न न परोस्, [शरदः शतात् भूयः च] उनै भगवान् को कृपा अनुग्रह ले हामी हरू से वर्ष भन्दा पनी बढ़ना हेर्न शकुन्, जीउन शकुन्, सुन्न शकुन् बोलन शकुन् तथा स्वतन्त्र भैकन बस्न शकुन् ॥ ४ ॥

भावार्थः—यी चार मंत्र लाई "उपस्थान मंत्र" भन्दछन्, उपस्थान को अर्थ—"नजिक बस्नु हो"

अर्थात भगवान् लाई सर्वान्तर्यामी जानीकन भगवान को नजीक आसन अर्थात् समाधि गर्नु पर्द छ ।

विधिः—यो उपस्थान मंत्र को पछी गायत्री मंत्र लाई जति फेरा जप गर्नु सामर्थ छ जपी त्यस् पछी तल लेखीया को प्रकार ले भगवान् लाई समर्पण गर्नुः——

हे ईश्वर! दयानिधे ! हे अचलज्योति! हे अनन्तज्योति! हे निर्मलज्योति ! हे अद्भुतज्योति ! हे ज्योतिर्ज्योति ! भगवान् परमेश्वर! जुन २ जप तप उपासना आदि कर्म हामी हरु निष्काम भैकन गर्छौं ती सबै हजूर लाई अर्पण गर्द छौं, हामी हरु पुरुषार्थ मात्रै गरी तेस्को फलतिर लाग्ने छैनौं, फलता हजूर को नै अधिकार मा छ, हे पिता हामी हरु हजूरसित प्रार्थना गर्द छौं कि यी जप-तप-उपासना आदि कर्म बाट हामी हरू को धर्म, अर्थ काम र मोक्ष को सिद्धि चाँड़ै होस् ।

अथ नमस्कारमन्त्रः ।

ओं नमः शम्भवाय च मयोभवाय च नमः शङ्कराय च मयस्कराय च नमः शिवाय च शिवतराय च ॥ ५ ॥

(य० अ० १६ । मं० ४१ ॥)

अर्थः—(शम्भवाय च) कल्याण को खानि र

(मयोभवाय च) सुख को खजाना प्रभु परमात्मा लाई [नमः] नमस्कार होस् (शंकराय च) कल्याण तथा शान्ति गर्ने र [मयस्कराय च] सुख आनन्द को दान दिने भगवान् लाइ (नमः) नमस्कार होस्, [शिवाय च] कल्याण स्वरूप अरु (शिवतराय च) अत्यन्त कल्याण को निधि भगवान् परमेश्वर लाई (नमः) नमस्कार होस् ॥ १ ॥

विधि;—यस् मंत्र ले भगवान् लाई विनय भावना गरी नमस्कार गर्नु पर्छ ।

प्रयोजनः—यस् मन्त्र मा शंभव, मयोभव, शङ्कर, मयस्कर, शिव र शिवतर इनो सबै शब्द हरू एकार्थ वाचक हुन्, एकै शब्द ले पनी भगवान् लाई कल्याण कारी सिद्ध गर्छ भने फेरी शंभव, मयोभव आदि अनेक एकार्थ वाचक शब्द हरू को मन्त्र मा पाठ हुना ले भगवान् लाई अत्यन्त कल्याणकारी दयालु सिद्ध गराउं छन् । यस् कारण मंत्र को अन्त मा 'शिवतर' शब्द आये को छ जस् को अर्थ धेरै हितकारी हो । अरु यस मंत्र मा अनेक बार [नमः] शब्द आये को छ, यस् को यो भाव छ कि सदैं सुतदा जाग्दा भगवान् लाई न बिर्सी कन विनय भाव गरी स्मरण गर्नु पर्छ ।

इति

॥ प्रार्थना ॥

(१)—हे पिता आनन्द दाता ! सर्व पालक हुन् हजुर ।
सर्व व्यापी औ अजन्मा दीन रक्षक हुन् हजुर ॥

(२)—हे दयामय ! हामि हरु को दोष दुर्गुण दूर होस् ।
औ अविद्या अन्धकार दुष्ट दुर्गुण दूर होस् ॥

(३)—दुःख हारी भद्रकारी सत्य विद्या बक्सियोस् ।
धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष सिद्ध गरी बक्सियोस् ॥

(४)—ऋग्यजुः साम औ अथर्व वेद हरु को ज्ञान होस् ।
सब दिशा मा सब जना मा हामि हरु को मान होस् ॥

(५)—व्यास-गौतम-भीम-अर्जुन जस्तो भारत देश मा ।
हुन् हजारौं वीर गोर्खा भाई भारत देश मा ॥

॥ क्षमायाचना ॥

सबै नेपाली भाई हरु सित प्रार्थना छ कि यस् किताव को प्रथम संस्करण मा कंपोजीटर हरु को असावधानता ले र कार्य्य-व्यग्रता ले प्रूफ संशोधन ठीक तौर सित हुन न सकना ले पूर्व फार्म मा अनेक ठाऊ मा अशुद्ध छापे को छ, कुनै ठाऊं मा आवश्यक शब्द हरु पनी छुटे का छन्, द्वितीय फार्म मा ता सके सम्मा संशोधन गरी छपायेको छु । सबै भाई हरू सित क्षमायाचना छ कि द्वितीय संस्करण मा ठीक २ प्रकाशित गर्ने प्रवन्ध गरूंला ।

प्रार्थी:—

शुक्रराज शास्त्री ।

पुस्तक मिलने ठेकाना :—

हिन्दु स्कूल, चौक बाजार

दार्जीलिंग ।

चन्द्र प्रेस सगुना, दानापुर—१-१-२८—५००० ।

PRINTED AT THE
"CHANDRA PRESS"
Shagoona Dinapore Cantt.

वैदिक क.
५
शुक्रराज